

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТА СЕРЕДНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз навчального стресу у студентів вищих та середніх навчальних закладів. У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей стресових реакцій, які проявляються в навчальній діяльності сучасних українських студентів вищих та середніх навчальних закладів. Описано процедуру дослідження з використанням методики вивчення навчального стресу Щербатих Ю. В. Визначено спільні та відмінні особливості в значущості, рівнях, проявах, динаміці та прийомах зняття стресу студентами вищих та середніх навчальних закладів. Зроблено висновок про необхідність спеціально організованої цілеспрямованої психологічної роботи зі студентами з високим рівнем прояву навчального та екзаменаційного стресів.

Ключові слова: студенти, стрес, екзаменаційний стрес, стресогенні фактори, стресові стани студентів.

Дубчак Г.М. Сравнительный анализ учебного стресса у студентов высших и средних учебных заведений. В статье представлены результаты эмпирического исследования психологических особенностей стрессовых реакций, проявляющихся в учебной деятельности современных украинских студентов высших и средних учебных заведений. Описана процедура исследования с использованием методики изучения учебного стресса Щербатых Ю.В. Определены общие и отличительные особенности в значимости, уровнях, проявлениях, динамике и приемах снятия стресса студентами высших и средних учебных заведений. Сделан вывод о необходимости специально организованной психологической работы со студентами с высоким уровнем проявления учебного и экзаменационного стрессов.

Ключевые слова: студенты, стресс, экзаменационный стресс, стрессогенные факторы, стрессовые состояния студентов.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Для молоді, що отримує освіту, період навчання є тривалим і складним процесом, що вимагає великих інтелектуальних і фізичних зусиль, емоційної стійкості, психологічної врівноваженості, досягнення поставлених цілей і подолання стресових ситуацій, особливо в період екзаменаційних сесій.

Стрес є невід'ємною частиною студентського життя. Він викликає емоційні реакції, які, переважно, негативно впливають на організм і заважають ефективній навчальній діяльності. Тому вивчення психологічних аспектів навчального стресу у студентів є важливим аспектом сучасних психологічних досліджень не тільки в теоретичному, але й практичному плані, зокрема, для вирішення завдань профілактики, ранньої діагностики та психокорекції різних психологічних розладів у студентів, а також для забезпечення їхньої високої працездатності в навчальній та майбутній професійній діяльності.

Останні дослідження і публікації, виділення невирішених питань загальної проблеми, якій присвячується стаття. Незважаючи на достатньо високий теоретичний рівень досліджень, присвячених проблемі стресу, лише незначна їх частина присвячена емпіричному вивченню окремих аспектів стресових реакцій, які проявляються в навчальній діяльності сучасних студентів, що явно свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблема-

тиці (Гринберг Дж., 2002; Щербатих Ю., 2006; Лозгачова О., 2004; Кокун О., 2004; Кружева Т., 2005 та ін.).

Натомість, навчальний та екзаменаційний стрес займають одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження у студентів, призводять до порушення продуктивності в навчальній діяльності та гальмують пошук виходу зі стресових ситуацій (Щербатих Ю., 2006; Хуторна М., 2007; Меньшикова І., 2008; Сергєєва О., 2008).

Однак, у вітчизняній психологічній літературі ще недостатньо висвітлені результати емпіричних досліджень стосовно психологічних аспектів навчального стресу сучасних студентів вищих та середніх навчальних закладів, які, в першу чергу, повинні ґрунтуватися на повноцінній діагностиці проявів стресу, виявленні індивідуальної схильності сучасних студентів до розвитку стресу і використанню різних прийомів його подолання.

Метою статті є емпіричне вивчення психологічних особливостей навчального та екзаменаційного стресів у сучасних українських студентів.

Виклад методики і результатів емпіричного дослідження. З метою вивчення психологічних аспектів прояву навчального стресу у сучасних студентів нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 600 студентів середніх та вищих навчальних закладів м. Чернівці, серед яких – студенти вузу склали 316 осіб, а професійних училищ – 284.

Серед досліджуваних було 283 чоловіків та 317 жінок, що навчаються за наступними соціономічними спеціальностями: фельдшер, медична сестра, продавець, офіціант, бармен, перукар, вчитель історії, юрист, соціальний педагог, психолог, вчитель початкових класів, вихователь дошкільної установи, філолог, лікар.

Вік досліджуваних студентів – від 15 до 45 років ($M=18,89$; $SD=3,156$). Середній вік студентів вищих навчальних закладів ($20,14 \pm 3,690$; $<16;45>$) є істотно вищим, ніж професійних училищ ($17,36 \pm 1,148$; $<16;21>$) ($p < 0,001$).

Перевірка нормальності розподілу даних здійснювалася на основі тесту Колмогорова-Смирнова. Розподіл за всіма шкалами є нормальним ($p > 0,05$). Тест хі-квадрат показав гомогенність груп студентів за статтю, курсом та типом навчального закладу ($p \geq 0,05$; n_i).

У дослідженні було використано методику вивчення навчального стресу Щербатих Ю. В., яка дозволяє виявити фактори, що викликають стрес у студентів; рівень цього постійного стресу; симптоми, що супроводжують стресовий стан; прийоми, які використовуються студентами для зняття стресу; вираженість екзаменаційного стресу та стан здоров'я під час екзамену [3,207-209].

Математико-статистичні процедури з аналізу результатів дослідження проводилися з використанням комп'ютерної статистичної програми SPSS (хі-квадрат, критерій t-Student).

Порівняльний аналіз значущості проблем у загальній картині стресу у студентів вищих та середніх навчальних закладів. Першим кроком нашого дослідження став аналіз значущості окремих проблем у загальній картині стресу студентів. Результати аналізу наведено у таблиці 1.

Аналіз значущості проблем у загальній картині стресу студентів

Проблема	Вибірка		ВНЗ		СНЗ		р
	М	σ	М	σ	М	σ	
Суворі викладачі	5,37	2,38	5,56	2,26	5,16	2,49	0,040
Велике навчальне навантаження	6,77	2,43	6,82	2,04	6,73	2,79	0,652
Відсутність підручників	5,18	2,90	5,67	2,93	4,63	2,77	0,001
Незрозумілі, нудні підручники	5,04	2,78	5,29	2,77	4,75	2,78	0,018
Життя далеко від батьків	4,59	3,24	5,06	3,24	3,59	3,01	0,001
Невміння правил. розпорядитися обмеж. фінансами	4,00	2,63	4,07	2,58	3,93	3,01	0,504
Невміння правил. організувати свій режим дня	3,97	2,56	4,49	2,52	3,39	2,49	0,001
Нерегулярне харчування	4,78	2,89	5,05	2,78	4,48	2,99	0,016
Проблеми спіл. проживання з іншими студентами	3,01	2,69	2,97	2,45	3,06	2,96	0,711
Конфлікт у групі	2,83	2,36	2,59	2,20	3,10	2,52	0,010
Зайве серйозне ставлення до навчання	4,00	2,65	4,34	2,70	3,62	2,54	0,001
Небажання вчитися або розчарування в професії	3,78	2,73	3,90	2,80	3,65	2,64	0,255
Незручність, сором'язливість	4,07	2,73	4,18	2,76	3,95	2,69	0,303
Страх перед майбутнім	4,84	2,96	5,00	2,78	4,67	3,15	0,175
Проблеми в особистому житті	3,81	3,06	4,17	2,95	3,41	3,14	0,002

Примітки: СНЗ – середній навчальний заклад, ВНЗ – вищий навчальний заклад.

З наведених у таблиці 1 даних витікає, що для більшості студентів вищих та середніх навчальних закладів спільними та найбільш стресогенними є ситуації, пов'язані з навчальною діяльністю, а саме: велике навчальне навантаження та суворі викладачі. Крім цього, для студентів вузу особливо виражені у загальній картині стресу ситуації, пов'язані з незрозумілими, нудними підручниками та їхньою відсутністю, тоді як для студентів професійних училищ вони є статистично менш істотними, що є зрозумілим, оскільки у вузах більше уваги приділяється вивченню теоретичних, а у СНЗ – практичних аспектів навчальних дисциплін.

Результати дослідження свідчать, що до найбільш істотних проблем студентів вузів належить також життя далеко від батьків, значущість якої є статистично вищою, ніж для студентів середніх навчальних закладів ($p < 0,001$). Слід зазначити, що для того, щоб навчатися за вибраною спеціальністю у вузі, більшість студентів змушена була виїхати з рідного міста, тоді як для навчання у професійному училищі часто достатньо вибрати найближчий до дому навчальний заклад.

Найменш стресогенними для сучасних студентів є ситуації, пов'язані з конфліктами у групі та проблемами спільного проживання з іншими студентами, які, можливо, в даний момент відсутні в їхньому житті.

На основі аналізу критерію t-Student для незалежних груп виявлено істотні відмінності в значущості більшості проблем студентів вищих та середніх навчальних закладів (суворі викладачі, відсутність підручників, незрозумілі, нудні підручники, життя далеко від батьків, невміння правильно організувати свій

режим дня, нерегулярне харчування, конфлікт у групі, зайве серйозне ставлення до навчання, проблеми в особистому житті), а саме, вони є більш вираженими у студентів вузу, ніж професійних училищ ($p < 0,001$). Не є істотними статистично відмінності в значущості проблем, пов'язаних з великим навчальним навантаженням, невмінням розпоряджатися обмеженими фінансами, проблемами спільного проживання з іншими студентами, небажанням вчитися або розчаруванням в професії, сором'язливістю, страхом перед майбутнім ($p > 0,05$). Можна припустити, що вказані проблеми пов'язані більш мірою з особливостями вікового розвитку і з однаковою частотою проявляються у студентів вищих та середніх навчальних закладів.

Таким чином, наведені вище дані показали, що в у загальній картині стресу студентів вузів виявляється значно більше стресогенних ситуацій, ніж у студентів професійних училищ.

Порівняльний аналіз динаміки навчального стресу у студентів вищих та середніх навчальних закладів. Значний інтерес, на наш погляд, становить порівняльний аналіз динаміки стресу у студентів за останні три місяці навчання. Наведені у таблиці 2 результати дослідження свідчать про змінність показників стресового навантаження у студентів протягом навчального року.

Таблиця 2

Аналіз динаміки постійного стресу за останні три місяці навчання (%)

Рівень стресу	Значно зменшився	Зменшився	Не змінився	Незначно зріс	Значно збільшився
Вибірка	16,4	10,6	39,1	26,4	7,4
ВНЗ	19	7,8	33,0	30,3	9,9
СНЗ	13,2	14,0	46,5	21,8	4,5

Примітки: найменування навчальних закладів як у Таблиці 1.

З наведених даних витікає, що для близько 39 % вибірки студентів рівень стресу за останні три місяці залишився не змінним, 27 % - зменшився, однак для майже 34 % студентів він збільшився, що свідчить про інтенсивну розумову активність студентів.

Дані частотного аналізу динаміки постійного стресу у студентів вищих та середніх навчальних закладів показали, що рівень стресу є, переважно, не змінним для 33% студентів вузів та 46% училищ. Для майже 40,2 % студентів вузу та 26,3% учнів професійних училищ рівень стресу за останні три місяці навчання зріс, тоді як зменшився він відповідно для 26,8% та 27% . Однак на основі критерію t-Student встановлено, що виявлені зміни є статистично не значущими ($p > 0,05$).

Таблиця 3

Аналіз показників постійного стресу за останні три місяці навчання

Динаміка постійного стресу за останні три місяці навчання	Вибірка		ВНЗ		СНЗ		p
	М	σ	М	σ	М	σ	
	2,98	1,15	3,04	1,24	2,91	1,03	

Примітки: найменування навчальних закладів як у Таблиці 1.

Порівняльний аналіз основних проявів навчального стресу студентів вищих та середніх навчальних закладів. Одним з аспектів нашого дослідження стала конкретизація основних проявів стресу, пов'язаного з навчальною діяльністю студентів (див. табл. 4).

Таблиця 4

Аналіз проявів стресу студентів, пов'язаних з навчальною діяльністю

Прояви стресу	Вибірка		ВНЗ		СНЗ		р
	σ	М	σ	σ	М	σ	
Відчуття безпорадності	4,31	2,67	4,33	2,66	4,30	2,68	0,883
Неможливість позбавл. від сторон. думок	4,21	2,62	4,32	2,50	4,10	2,75	0,304
Погана концентрація уваги	4,28	2,49	4,29	2,38	4,26	2,62	0,879
Дратівливість, образливість	3,99	2,64	4,12	2,60	3,85	2,69	0,199
Поганий настрій, депресія	4,28	2,82	4,41	2,74	4,14	2,92	0,248
Страх, тривога	3,66	2,7	3,85	2,55	3,45	2,84	0,071
Втрата впевнен., зниження самооцінки	3,37	2,56	3,78	2,50	2,91	2,55	0,001
Поспіх, відчуття постійної нестачі часу	5,13	3,01	5,49	2,71	4,72	3,26	0,002
Поганий сон	5,38	3,31	5,29	3,14	5,48	3,48	0,491
Порушення соціальних контактів	3,37	2,34	3,24	2,26	3,52	2,43	0,156
Прискорене серцебиття, болі в серці	3,00	2,74	2,92	2,58	3,10	2,91	0,424
Утруднене дихання	2,38	2,38	2,49	2,05	2,26	2,02	0,233
Проблеми з шлунк.-кишковим трактом	2,52	2,46	2,72	2,49	2,29	2,04	0,031
Напруга чи тремтіння м'язів	2,26	1,95	2,36	2,05	2,15	1,83	0,184
Головні болі	3,71	2,73	3,84	2,67	3,57	2,78	0,214
Низька працезд., підвищена стомлюван.	3,93	2,85	3,98	2,78	3,88	2,94	0,667

Примітки: найменування навчальних закладів як у Таблиці 1.

Наведені у методиці Щербатих Ю. В. прояви стресу, що пов'язані з навчальною діяльністю студентів, можна віднести до когнітивних (відчуття безпорадності, неможливість позбутися сторонніх думок, погана концентрація уваги), поведінкових (порушення соціальних контактів, поганий сон, поспіх, відчуття постійного браку часу), емоційних (дратівливість, образливість, поганий настрій, депресія, страх, тривога, втрата впевненості, зниження самооцінки) та фізіологічних проявів (прискорене серцебиття, болі в серці, утруднене дихання, проблеми з шлунково-кишковим трактом, напруга чи тремтіння м'язів, головні болі, низька працездатність, підвищена стомлюваність).

З наведених у таблиці 4 даних витікає, що спільними для студентів вищих

та середніх навчальних закладів найбільш вираженими проявами навчальних стресів є поведінкові: поспіх, відчуття постійного браку часу та поганий сон; найменш вираженими – фізіологічні: утруднене дихання, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, напруга чи тремтіння м'язів. Це може свідчити про хороший стан здоров'я досліджуваної групи, а стрес у студентів проявляється, в основному, на психологічному рівні.

Таблиця 5

Аналіз прийомів зняття стресу студентами (%)

Прийоми	Вибірка		ВНЗ		СНЗ		р
	Не викор.	Викор.	Не викор.	Викор.	Не викор.	Викор.	
Алкоголь	85	15	83,5	16,5	86,6	13,4	0,292
Сигарети	83,8	16,2	88,8	11,7	78,9	21,1	0,002
Наркотики	98,2	1,8	100	0	96,1	3,9	0,001
Телевізор	63,5	36,5	71,5	28,5	54,6	45,4	0,001
Смачна їжа	51,3	48,7	53,2	46,8	49,3	50,7	0,344
Перерва в навчанні	62,3	37,7	58,9	41,1	66,2	33,8	0,064
Сон	26,8	73,2	25,6	74,4	28,2	71,8	0,484
<u>Спілкув.</u> з друзями	19,8	80,2	21,5	78,5	18	82	0,275
Підтримка батьків	52,3	47,7	48,4	51,6	56,7	43,3	0,043
Секс	66,8	33,2	70,3	29,7	63,0	37,0	0,061
Прогулянки	44,2	55,8	48,1	51,9	39,8	60,2	0,041
Хобі	64,5	35,5	71,8	28,2	56,3	43,7	0,001
Фізична активність	55,5	44,5	52,2	47,8	59,2	40,8	0,088

Примітки: найменування навчальних закладів як у Таблиці 1.

Відмінності в стресових реакціях студентів вищих та середніх навчальних закладів не є статично значущими, окрім таких, як втрата впевненості, відчуття постійного браку часу та проблеми зі шлунково-кишковим трактом, які є істотно більш вираженими у студентів вузу, ніж у учнів професійних училищ ($p < 0,001$). Отримані дані повністю узгоджуються з попередніми висновками про те, що у загальній картині стресу у студентів вищих навчальних закладів виявляється значно більше стресогенних ситуацій, ніж у студентів професійних училищ і зумовлені вони, в основному, необхідністю жити поза батьківським домом.

Порівняльний аналіз основних прийомів зняття стресу у студентів вищих та середніх навчальних закладів. Цікавим аспектом нашого дослідження стало вивчення прийомів, які використовують сучасні студенти для зняття стресу.

Наведені у таблиці 5 дані частотного аналізу показали, що спілкування з друзями або коханою людиною та сон для зняття стресу найчастіше використовує близько 80 % студентів. Для близько 50% студентів такими прийомами ви-

ступають прогулянки на свіжому повітрі, смачна їжа, підтримка або порада батьків та фізична активність студентів. Деяка частина студентів (близько 1,8-16,2 % студентів) для зняття стресу використовує паління цигарок, вживання алкоголю та наркотиків. Саме ці особи потребують психологічної допомоги фахівців щодо ефективних прийомів зняття стресового навантаження.

Порівняльний аналіз результатів дослідження за типом навчального закладу показав, що існують статистично значущі відмінності в застосуванні сучасними студентами різних прийомів зняття стресу ($p < 0,001$). На основі аналізу даних тесту ші-квадрат можемо стверджувати, що студенти середніх навчальних закладів для зняття стресового навантаження найчастіше використовують прогулянки, хобі, перегляд телепередач, паління цигарок та наркотики, тоді як студенти вузу найчастіше звертаються за порадою до батьків. Алкоголь, наркотики та цигарки студенти професійних училищ використовують в два рази частіше, ніж студенти вузів, що є тривожним фактом і вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентами з високим рівнем вияву навчального та екзаменаційного стресів.

Порівняльний аналіз особливостей екзаменаційного стресу у студентів вищих та середніх навчальних закладів. Важливою частиною життя студентів є екзаменаційна сесія, що стало ще одним аспектом нашого дослідження. Ми спробували з'ясувати, яким є рівень екзаменаційного стресу у студентів та його основні ознаки.

Таблиця 6

Аналіз рівня екзаменаційного стресу студентів

Рівень екзаменаційного стресу	Вибірка		ВНЗ		СНЗ		p
	М	σ	М	σ	М	σ	
	7,27	2,75	7,63	2,17	6,89	3,21	

Примітки: найменування навчальних закладів як у Таблиці 1.

Наведені у таблиці 6 дані свідчать про те, що рівень екзаменаційного стресу у студентів становить 7,25 балів за 10-бальною шкалою, що є тривожним фактом, оскільки саме екзамен виступає найсильнішим фактором, що провокує виникнення стресів в період навчання.

Заслуговує на увагу факт, що рівень екзаменаційного стресу у студентів вузів є істотно вищим ($M=7,63 \pm 2,17$), ніж у студентів професійних училищ ($M=6,89 \pm 3,21$). Ці дані узгоджуються з висновками проведених раніше досліджень стосовно стресостійкості сучасних студентів [1;2;3;4].

Цікавим виявився аналіз ознак екзаменаційного стресу у студентів. Наведені у таблиці 7 дані частотного аналізу показують, що найчастіше основною ознакою екзаменаційного стресу у сучасних студентів є прискорене серцебиття (73 %); достатньо вираженими є також головні чи інші болі (42,2 %). Такі ознаки екзаменаційного стресу, як утруднене дихання, сухість у роті та скутість, тремтіння м'язів виявляються значно рідше (24-32 % студентів).

Аналіз ознак екзаменаційного стресу студентів (%)

Ознаки екзаменаційного стресу	Вибірка		ВНЗ		СНЗ		p
	Відсутні	Наявні	Відсутні	Наявні	Відсутні	Наявні	
Прискорене серцебиття	27	73	27,2	72,8	26,8	73,2	0,900
Сухість у роті	70,3	29,7	70,3	29,7	70,4	29,6	0,964
Утруднене дихання	75,8	24,2	78,2	21,8	73,2	26,8	0,159
Скутість, тремтіння м'язів	68	32	70,6	29,4	65,1	34,9	0,155
Головні чи інші болі	57,8	42,2	57,8	42,2	57,7	42,3	0,991

Примітки: найменування навчальних закладів як у Таблиці 1.

Порівняльний аналіз даних за типом навчального закладу показав, що найчастіше ознаками екзаменаційного стресу у більшості студентів вищих і середніх навчальних закладів є прискорене серцебиття та у майже кожного другого студента - головні чи інші болі. Майже третина студентів скаржиться на скутість, тремтіння м'язів та сухість у роті; інші ознаки екзаменаційного стресу виявляються у незначній кількості студентів. Однак виявлені відмінності в ознаках екзаменаційного стресу не є істотними статистично ($p > 0,05$) значними.

Таким чином, результати проведеного аналізу свідчать про те, що навчальний та екзаменаційний стрес займають одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження у студентів та призводять до зниження продуктивності навчальної діяльності. Слід зазначити, що студенти з високим рівнем вияву навчального стресу можуть потребувати психологічної допомоги.

Висновки і перспективи подальших досліджень. На основі викладених вище результатів емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Для більшості сучасних українських студентів вищих і середніх навчальних закладів основні стресогенні ситуації пов'язані з навчальною діяльністю; менш стресогенні – з конфліктами у групі та проблемами спільного проживання з іншими студентами. У загальній картині стресу у студентів вузу виявлено значно більше стресогенних ситуацій, ніж у студентів професійних училищ.

Спільними для студентів вищих та середніх навчальних закладів найбільш вираженими проявами навчальних стресів є поведінкові; найменш вираженими – фізіологічні. У студентів вузу прояви стресових реакцій, зумовлені, в основному, необхідністю жити поза батьківським домом, і є більш істотно вираженими, ніж у студентів професійних училищ.

Студенти середніх навчальних закладів для зняття стресового навантаження найчастіше використовують прогулянки, хобі, перегляд телепередач, паління цигарок та наркотики, тоді як студенти вузу найчастіше звертаються за порадою до батьків. Алкоголь, наркотики та цигарки студенти професійних училищ використовують в два рази частіше, ніж студенти вузу, що є тривожним фактом і вказує про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентами з високим рівнем вияву навчального та екзаменаційного стресів, що буде перспе-

ктивною наших подальших розвідок у даному напрямку.

Список використаних джерел

1. Dubchak H. Analysis of coping strategies against stresses of future professionals of socionomy occupations / H. Dubchak. – Social Welfare: Interdisciplinary approach.- vol. 1.- no 6.- 2016.-17-29
2. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія // О.М.Кокун. - К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012.-200с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Dubchak H. Analysis of coping strategies against stresses of future professionals of socionomy occupations / H. Dubchak. – Social Welfare: Interdisciplinary approach.- vol. 1.- no 6.- 2016.-17-29
2. Kokun O.M. Psihologija profesijnogo stanovlennja suchasnogo fahivcja: monografija // O.M.Kokun. - K.: DP «Inform.-analit. agentstvo, 2012.- 200 s.
3. Shherbatyh Ju.V. Psihologija stressa i metody korrekcii / Ju.V. Shherbatyh. – SPb.: Piter, 2006. – 256 с.

Dubchak H.M. Comparative analysis of the educational stress of University and vocational schools students. The article presents the results of empirical research of psychological features of stress reactions, manifested in educational activity of modern Ukrainian of students of universities and vocational schools. There is described the procedure of research with the use of Shcherbatyh Y. technique of studying of the educational stress. There are identified common and distinctive features of the importance, levels, manifestations, dynamics and methods of stress management for students of universities and vocational schools. It is concluded that there is the need for a specially organized psychological work with students, which manifest a high level of educational and examination stress.

Keywords: students, stress, examination stress, stressogenic factors, stress condition of students.